

Tema 4. La alimentación para vivir bien de acuerdo con cada etapa de la vida

Introducción



En los temas anteriores conocimos que la nutrición que obtenemos a través de la alimentación es crucial para el buen desarrollo normal de la vida, esto ocurre desde que estamos en el vientre de nuestra madre, en la etapa de crecimiento y desarrollo uterino. Posteriormente al nacer, la alimentación es la base para poder desarrollarnos de acuerdo con nuestra edad conforme pasa el tiempo. Luego transitamos a la niñez, que es la etapa en que nuestros cambios en el crecimiento son muy notorios, continuando con la

adolescencia que es cuando se presenta el llamado **segundo brote de crecimiento**, en donde la composición del cuerpo necesita un sinnúmero de ajustes fisiológicos los cuales serán dependientes del tipo de alimentación que tengamos. Después llegamos a la etapa de adulto joven en donde la alimentación se relaciona con el mantenimiento de la salud, para así de esta manera, llegar con plenitud a la etapa de adulto mayor en la que el estilo de vida y de nutrición que hemos llevado en las etapas anteriores se reflejará en la calidad de vida. En este tema conoceremos la alimentación de acuerdo a cada una de las etapas.

Subtema 1. Niños



Durante los primeros 12 meses de vida, el niño experimenta un crecimiento muy rápido ya que durante este tiempo el bebé triplicará su peso y su estatura, lo cual es muy contrastante con el crecimiento de menor velocidad que acontece en la etapa posterior de vida.

En esta etapa se recomienda:

- Hacer comidas pequeñas y frecuentes durante el día.
- Aumentar la consistencia de los alimentos (colados, molidos, picados, en trozos, con cáscara y de consistencia firme), conforme se da el brote de dientes es importante.
- Ofrecer al niño pequeño la misma comida que el resto de la familia.
- Ayudar al niño a cortar trozos de comida cuando aún no es capaz de hacerlo solo.
- Servir los alimentos a temperatura ambiente.
- **Preparar alimentos que el niño pueda tomar con las manos.**
- Variar las texturas de los alimentos.
- Combinar colores en los alimentos para hacerlos más atractivos visualmente.
- Utilizar cubiertos y vajillas de material y tamaño adecuados para el niño.
- **Dar a las verduras presentaciones atractivas para aumentar su aceptación.**



Imágenes tomadas de: <http://www.molaunhuevo.com/comidas-creativas-ninos/>.
Solo para fines educativos.

Derechos Reservados, ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C., 2015.



La **etapa escolar** es denominada **periodo de crecimiento latente**, significa que los cambios corporales se desarrollan de manera gradual con el paso de los años; sin embargo es muy importante seguir formando hábitos de alimentación saludables en el niño para que su crecimiento y desarrollo sean los óptimos conforme a su edad.

Las recomendaciones para esta etapa son las siguientes:

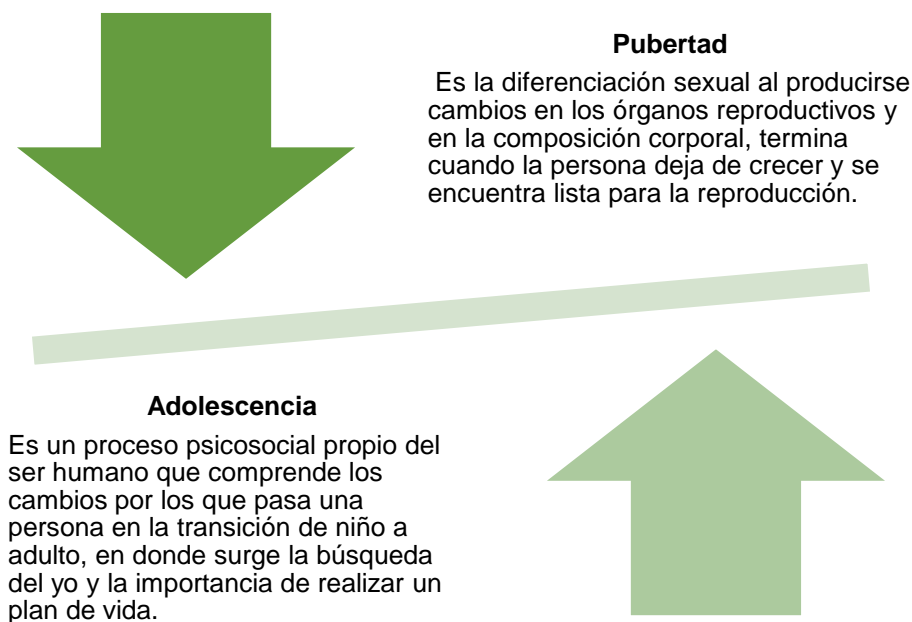
- 1 • Evitar las comidas trituradas, ya que la idea es que el niño aprenda y se acostumbre a masticar correctamente los alimentos para lograr una buena digestión.
- 2 • Procurar la alimentación debe ser sencilla, sin picantes ni xcesivo uso de especias, para que el niño aprenda a identificar correctamente el sabor natural de lo que come.
- 3 • Establecer un horario regular para el consumo de las cinco comidas al día.
- 4 • Comer de forma regular y de manera sana, incluyendo alimentos de todos los grupos: frutas, verduras, cereales, carnes, leguminosas, leche y grasas.
- 5 • Evitar salir de casa sin haber consumido algo, como leche con fruta y cereales. El desayuno debe ser la comida más fuerte e importante del día.
- 6 • Evitar el consumo de alimentos chatarra, muy dulces o llenos de grasa. De preferencia consumirlos con poca frecuencia y jamás utilizarlos como un premio o castigo.
- 7 • Sentarse en la mesa y de preferencia en compañía de la familia con la televisión apagada.
- 8 • Enseñar a los niños a acompañar sus alimentos con agua natural y dejar los refrescos sólo para ocasiones especiales y de manera esporádica.
- 9 • Fomentar la actividad física frecuente para que desde pequeños sean niños activos.

Como podemos ver, los hábitos de alimentación comienzan y se desarrollan en casa, desde que somos pequeños, por ello es importante que las etapas de preescolar y escolar, los niños tengan claro un horario para ingerir sus comidas. Además, hay que ayudarle para que con el paso del tiempo acepten la mayoría de los alimentos y ellos

escuchen su cuerpo para comer solo lo necesario para su crecimiento y desarrollo óptimo y no en exceso.

Subtema 2. Adolescentes

A la etapa de adolescencia también se le conoce como el **segundo brote de crecimiento**, en donde es importante hacer diferencia entre dos conceptos:



Las necesidades de energía en esta etapa de la vida tienen relación directa con la mayor cantidad de estrógenos y progesterona, en las mujeres, y de testosterona y andrógenos en los hombres. En esta etapa es de suma importancia la ingesta de nutrimentos como el calcio y el zinc que están directamente relacionados con los patrones de crecimiento. La alimentación debe ser variada, equilibrada y con la cantidad de calorías necesarias para sus necesidades de vida.

Una buena alimentación más actividad física nos da como resultado un buen desarrollo.

Algunas recomendaciones para esta etapa de vida son:

- Tener una alimentación variada; es decir, elegir un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida todos los días.
- Aumentar la ingesta de fibra a través del consumo de frutas, verduras y cereales integrales.
- Respetar los horarios de alimentación y no saltarse comidas, aunque el día esté lleno de actividades.
- Ingerir suficientes líquidos durante día, evitando el consumo de alcohol ya que estas bebidas no aportan ningún nutrimento al organismo y deshidratan las células del cuerpo.



Como vemos, la alimentación del adolescente debe ser completa y cumplir con las leyes de la alimentación para que no falte ningún nutrimento en esta etapa de crecimiento.

Además, es de suma importancia que los adolescentes tengan una **nutrición afectiva** que significa la importancia de desarrollar la **inteligencia emocional** de su

propia vida para poder diferenciar las emociones de los alimentos y así evitar el inicio de un problema como lo son los trastornos de la alimentación y la aceptación de su nuevo cuerpo y adaptación a éste.

La nutrición afectiva debe estar llena de amor, aceptación, respeto, reconocimiento, oportunidad, sueños, creatividad y autoestima alta, todo esto forma parte de un crecimiento ideal en el adolescente. La alimentación en esta etapa de la vida, en donde las personas son más independientes, es muy importante ya que si desarrollan un peso adecuado les ayudará en su autoestima y aceptación propia haciendo de este tiempo años de absorción de nutrientes y buenos hábitos de vida, que será más fácil de mantener en las etapas posteriores.

Subtema 3. Adultos



La edad adulta representa el periodo más largo de la vida, en ésta, el principal objetivo es prevenir las enfermedades crónicas degenerativas y aumentar la esperanza y calidad de vida. Esta etapa de vida se caracteriza por la terminación del crecimiento, en donde el término de **balance de energía** es crucial para mantener la salud, éste se refiere a la importancia de mantener el peso de acuerdo con

la estatura dentro de un rango razonable y saludable. En términos generales, la necesidad de energía es mayor para los hombres que para las mujeres, esto se debe a que las mujeres tienen mayores depósitos de grasa corporal por lo que su gasto de energía en reposo es menor que los hombres.

Algunas recomendaciones básicas para una mejor alimentación y nutrición en esta etapa de vida son las siguientes:

- Equilibrar el consumo de energía con la actividad física realizada con el objetivo de alcanzar o mantener un peso saludable.
- Consumir, en la dieta diaria, gran variedad de alimentos en cantidades moderadas, ya que con esto se garantiza la ingestión de los nutrientes indispensables para esta edad.
- Moderar la ingesta de alimentos de origen animal como: chorizo, chicharrón, crema, pollo con piel, tocino, etc. pues en éstos se encuentran gran cantidad de grasa saturada, que en exceso, causa problemas cardiovasculares.
- Preferir el consumo de pescados y aves sobre la carne roja.
- Elegir diariamente productos elaborados con cereales enteros para obtener fibra en la alimentación.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, sobre todo crudas; así como frutas cítricas, ya que aportan vitaminas antioxidantes necesarias en esta etapa de la vida.
- Mantener el consumo de calcio a través de alimentos como leche baja en grasa, yogurt, tortillas y sardinas.

- Evitar la ingesta de alimentos ahumados por su contenido de sustancias, llamadas nitratos y nitritos, las cuales se pueden convertir en el cuerpo en sustancias cancerígenas.
- Restringir el consumo de azúcar, sal y grasa en la preparación de alimentos, así como la ingesta de productos industrializados ya que ocultan gran contenido de estas sustancias.
- Consumir agua natural en abundancia (dos litros al día), más la necesaria en la actividad física realizada. Es muy importante.



Como podemos ver, es importante cuidar la alimentación en esta etapa de la vida, pero sobre todo identificar que la idea no es eliminar alimentos sino hacer ajustes que pueden ser mayores o menores en algunas personas dependiendo de los hábitos de alimentación de cada quién. Lo principal es buscar la salud y el equilibrio en todo sin perder de vista **comer para vivir, no vivir para comer.**

Mi Reflexión

Ya hemos repasado la alimentación correcta en cada etapa de la vida y como hemos visto, en todo momento ésta debe basarse en la combinación correcta de alimentos y en las cantidades necesarias para nuestras características individuales.

Ahora que ya conoces esta información:

- ¿Consideras que en tu hogar cada persona se alimenta conforme a su edad?
¿Es necesario hacer cambios?
- ¿Cuáles?

¡Quiero más!

Para reflexionar sobre nuestro estilo de vida y salud, te invitamos a ver el siguiente video titulado **El sistema cardiovascular**, en:

<https://www.youtube.com/watch?v=GWN7XFOrfM>

Si te interesa conocer recetas saludables y llenas de color y sabor para tus hijos, en esta página encontrarás muchas ideas al respecto:

<http://www.lonchicuates.com.mx/recetas.html>

Bibliografía

- Casanueva, E; Kaufer – Horwitz, M; Pérez Lizaur, A; Arroyo, P. (2008). *Nutriología Médica* (3ª. ed.). México: Editorial Médica Panamericana. ISBN: 9789687988740
- Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA2-1993, Control de la nutrición, crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio. Recuperado el 16 de febrero, en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/008ssa23.html>
- Vértice. (2010). *Nutrición y dietética*. España: Publicaciones Vértice. ISBN: 978-84-9931-166-1

Glosario

- **Adolescencia:** Conjunto de fenómenos psicosociales que suelen acompañar a los cambios biológicos de la pubertad con la que no debe confundirse.
- **Adulto joven:** Esta etapa de vida abarca desde los 30 hasta los 60 años de edad, en esta edad el individuo alcanza la plenitud de su desarrollo.
- **Adulto mayor:** Es la población de 65 años o más, caracterizada por el envejecimiento, la cual marca la pérdida gradual de capacidades motrices y cognoscitivas.
- **Etapa preescolar:** Etapa de la vida comprendida entre primer año de vida hasta los cinco años de edad cumplidos. En este período la velocidad del crecimiento disminuye en comparación con los primeros doce meses, por lo cual el hambre decrece. Es importante iniciar y consolidar los hábitos alimentarios, higiénicos y dentales a través de la congruencia entre enseñanza de hábitos y la vivencia familiar.
- **Pubertad:** Etapa del desarrollo físico que se caracteriza por aceleración en el crecimiento, cambios en la composición corporal y maduración sexual. Aproximadamente inicia entre los 9 a 13 años de edad y finaliza entre los 14 a los 18 años.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.